

# هر آنچه درباره انواع ماسک‌ها باید بدانیم



مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی قزوین

COVID-19 عمدتاً از طریق قطرات تنفسی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. قطره‌های تنفسی هنگام سرفه، عطسه، صحبت، فریاد یا آواز به هوا می‌روند. این قطرات می‌توانند در دهان یا بینی افرادی که در نزدیکی شما هستند قرار بگیرند و با تنفس فرد این قطرات به داخل بدن وی راه یابند. ماسک‌ها مانعی ساده برای جلوگیری از رسیدن قطرات تنفسی به دیگران هستند. مطالعات نشان می‌دهد، زمانی که ماسک‌ها بر روی بینی و دهان قرار می‌گیرند انتشار قطرات تنفسی را کاهش می‌دهند.



CO = Corona

VI = Virus

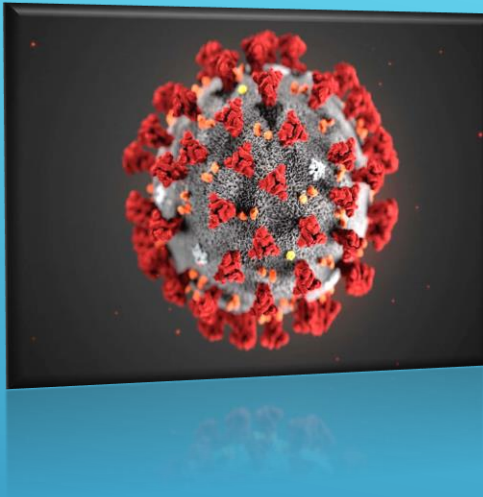
D = Disease

19 = Starting in 2019

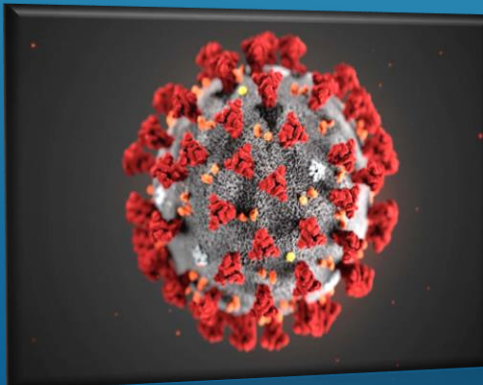
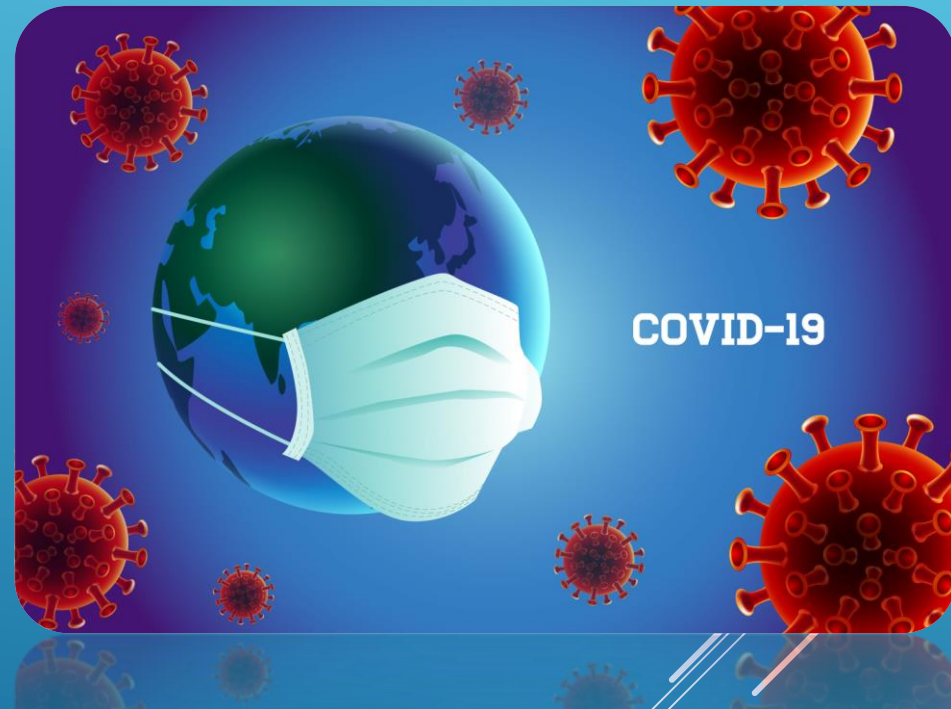


حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنید باید ماسک بزنید. زیرا نتایج چندین مطالعه نشان داده است که برخی از افراد مبتلا به COVID-19 هرگز دچار علائم نمی‌شوند و کسانی که هنوز علائمی نشان نمی‌دهند هم می‌توانند ویروس را به افراد دیگر منتقل کنند. استفاده از ماسک بسیار مهم است زیرا در برخی مکان‌ها شما قادر نیستید حداقل ۲ متر از دیگران فاصله داشته باشید و COVID-19 عمدتاً در میان افرادی که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند گسترش می‌یابد.

• ماسک ها از شما و همچنین اطرافیان شما محافظت می کنند، حتی در صورتی که شما و یا اطرافیانتان اطلاعی از آلودگی خود به ویروس COVID-19 نداشته باشید.



• ماسک جایگزین مناسبی برای فاصله اجتماعی نیست. علاوه بر استفاده از ماسک باید حداقل فاصله ۲ متری نیز رعایت شود



• پس از لمس یا برداشتن ماسک خود، دست ها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید و یا از ضد عفونی کننده دست با حداقل ۷۰٪ الکل استفاده کنید.



## چه افرادی باید ماسک بزنند؟

- افراد ۲ ساله و بالاتر در محیط‌های عمومی و یا هنگامی که در کنار افرادی هستند که با آنان در یک خانه زندگی نمی‌کنند ، باید از ماسک استفاده کنند.



- هنگام مراقبت از فردی که مبتلا به COVID-19 است (چه در خانه و چه در مراکز غیر درمانی) از ماسک استفاده کنید. اگر خودتان مبتلا به COVID-19 هستید و یا تصور می‌کنید که ممکن است به COVID-19 مبتلا باشید، مجبور به استفاده از ماسک در کنار دیگران و یا حیوانات هستید. حتی اگر در خانه خود باشید.

## چه افرادی نباید ماسک بزنند؟

- کودکان کمتر از ۲ سال
- افرادی که مشکل تنفسی دارند
- فردی که بیهوش و ناتوان است و یا قادر به برداشتن ماسک بدون کمک نیست
- استفاده از ماسک ممکن است برای برخی از افراد با مشکلات شناختی و یا رفتاری دشوار باشد.
- اگر آنها نمی توانند از ماسک به درستی استفاده کنند و یا نمی توانند ماسک را تحمل کنند ، نباید ماسک بزنند و باید گزینه‌های دیگر را در نظر گرفت.



## انواع ماسک‌ها:

برخی از ماسک‌ها برای جلوگیری از شیوع COVID-19 برای افرادی که جزء کادر درمان نیستند بسیار مناسب است. اما لازم بذکر است که ماسک‌های پزشکی و ماسک‌های تنفسی N-95 بهترین گزینه، تنها برای کارکنان مراکز بهداشتی و کادر درمان می‌باشند.



ماسک‌های که پیشنهاد نمی‌شود



ماسک‌های که پیشنهاد می‌شود



## ماسک‌هایی که پیشنهاد می‌شوند



- ماسک‌هایی که از پارچه‌های با بافت محکم ساخته شده‌اند



- ماسک‌هایی که کامل روی صورت قرار گیرد ( کاملاً بینی و چانه را بپوشاند و در دو طرف صورت نیز فاصله‌ای میان ماسک و صورت نباشد)



- ماسک های ساخته شده با پارچه هایی که قابلیت تنفس را داشته باشند و فاقد هرگونه پرزی باشند (مانند پنبه).

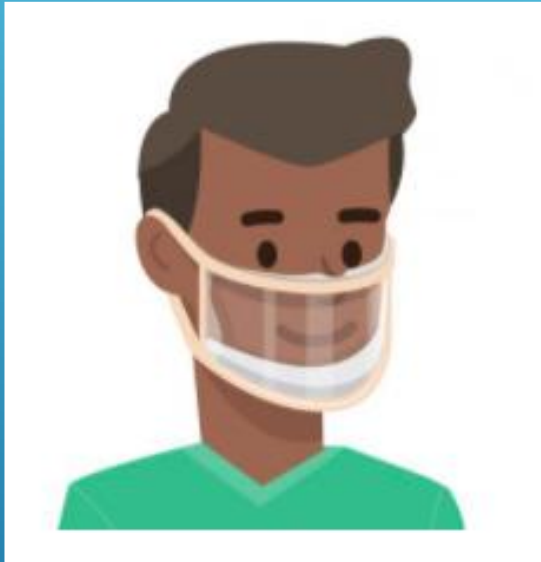


- ماسک هایی که دارای ۳ لایه هستند



## ماسک‌های با صفحه پلاستیکی شفاف

این دسته از ماسک‌ها برای افرادی استفاده می‌شود که نیاز به دیدن لب و دهان دارند مانند:



- افرادی که ناشنوا یا کم شنوا هستند
- کودکان خردسال یا دانش آموزانی که خواندن را یاد می‌گیرند
- دانش آموزانی که در حال یادگیری یک زبان جدید هستند
- افراد معلول
- افرادی که نیاز به دیدن شکل مناسب دهان برای ایجاد صداهای مناسب دارند به عنوان مثال ، در آواز

اگر از این نوع ماسک استفاده می کنید ، اطمینان حاصل کنید که می توانید به راحتی نفس بکشید و رطوبت اضافی در قسمت داخلی ماسک جمع نمی شود. علاوه بر آن ماسک را قبل از خواب بردارید ، زیرا قسمت پلاستیکی می تواند در اطراف دهان و بینی شما کاملاً مهر و موم شده و نفس کشیدن را سخت کند

## ماسک‌هایی که پیشنهاد نمی‌شوند



- ماسک‌هایی که کامل روی صورت قرار نمی‌گیرند (شل و یا با فاصله از صورت قرار گرفته و محکم نیستند)



- ماسک‌هایی که از موادی ساخته شده‌اند که نفس کشیدن با آنها دشوار است (مانند پلاستیک یا چرم)



• ماسک‌های ساخته شده از پارچه‌های بافته شده یا بافتنی، یعنی پارچه‌هایی که نور را از خود عبور می‌دهند



• ماسک‌های کمتر از ۳ لایه



• ماسک‌هایی با دریچه یا دریچه‌های بازدم (دمنده). این نوع ماسک‌ها نمی‌توانند مانع از انتشار COVID-19 به دیگران شوند. دریچه موجود در این دسته از ماسک‌ها ممکن است باعث خروج قطرات تنفسی فرد بیمار شده و به دیگران انتقال یابد



• عدم استفاده از ماسک‌هایی که مخصوص کادر درمان است





منبع:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html#feasibility-adaptations>



مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی قزوین

<http://hpsr.qums.ac.ir>